

يُعد التنمر سلوكاً عدوانياً متكرراً وغير متوازن القوى، يهدف فيه فرد أو مجموعة إلى إلحاق الأذى الجسدي أو النفسي بفرد آخر. التنمر ليس مجرد "مشاكسة" أو خلاف عابر، بل هو نمط سلوكي مقصود يسبب معاناة عميقة أنواع التنمر

1. التنمر اللفظي: (Verbal Bullying)

• هو الأكثر شيوعاً، ويشمل: الشتائم، السخرية من الشكل أو القدرات، إطلاق الألقاب المهينة، والتهديد اللفظي.

• الأثر: يؤدي إلى تآكل الثقة بالنفس، القلق الاجتماعي، والاكتئاب.

2. التنمر الاجتماعي أو العلاني: (Social/Relational Bullying)

• يهدف إلى تدمير سمعة الشخص أو عزله عن محيطه الاجتماعي. يشمل: نشر الإشاعات، فبركة القصص، الاستبعاد المتعمد من المجموعات أو الأنشطة، والتحريض على مقاطعة الضحية.

• الأثر: يشعر الضحية بالوحدة الشديدة والإقصاء، وهو أمر منتشر جداً في البيئات الجامعية والعملية.

3. التنمر الجسدي: (Physical Bullying)

• هو الاعتداء المباشر، مثل: الضرب، الدفع، العرقلة، إتلاف الممتلكات الشخصية، أو سرقتها.

• الأثر: إصابات جسدية وألم نفسي حاد، ويعد انتهاكاً مباشراً للسلامة الشخصية.

4. التنمر الإلكتروني: (Cyberbullying)

• أخطر الأنواع في العصر الرقمي؛ لأنه يمكن أن يحدث في أي وقت ويصل إلى جمهور واسع. يشمل: إرسال رسائل تهديد أو إهانة، نشر صور محرجة دون إذن، وانتحال شخصية الضحية عبر الإنترنت.

• الأثر: صعوبة الهروب منه (لأنه يلاحق الضحية إلى بيتها عبر الهاتف)، وشعور الضحية بالعجز عن المواجهة.

لماذا يحدث التنمر؟ :

• السعي للسيطرة: المتنمر غالباً ما يشعر بنقص في القوة أو المكانة، فيحاول تعويض ذلك بالسيطرة على الآخرين.

• غياب التعاطف: يفتقر المتنمر أحياناً للقدرة على فهم معاناة الآخرين نتيجة تنشئة اجتماعية أو بيئة قاسية.

• التقليد: أحياناً يكون المتنمر ضحية لتنمر سابق، فيعيد إنتاج السلوك الذي تعرض له.

دور الأكاديمي والمهني في مواجهته

• سياسة عدم التسامح: العمل على وضع لوائح جامعية واضحة تجرم التنمر بكل أنواعه وتحدد عقوبات رادعة.

• بناء بيئة داعمة: تعزيز ثقافة الاحترام والاختلاف، وتخصيص قنوات سرية للتبليغ .

• التوعية المستمرة: إقامة ورش عمل تفاعلية للطلبة حول "الذكاء العاطفي" و"مهارات حل النزاعات."

• الدعم النفسي للضحية: توفير مسارات علاجية ونفسية فورية للطلبة الذين تعرضوا للتنمر لضمان عدم تأثيره على مسيرتهم الدراسية أو صحتهم النفسية.